



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GLUTENSİZ ELMALI TART

Fatih Belediyesi

Tabanı için:

1 su bardağı badem unu

1 su bardağı dut kurusu unu

1 su bardağı keten tohumu

1 su bardağı glutensiz yulaf unu

1 adet portakal kabuğu rendesi

Yarım bardak portakal suyu

Üstü için:

3 adet elma

1 su bardağı ceviz

Keten tohumunu bir kase içine alıp su ekleyin.

Badem unu, dut kurusu ve kasede jelleşmiş keten tohumunu bir kaba alın.

Glutensiz yulaf unu, portakal kabuğu rendesi ve portakal suyunu kaşık yardımıyla hamur kıvamına gelinceye kadar karıştırın.

Tavaya az yağ sürün. Karışımı kaşıkla alın ve kaşık kaşık tavaya yerleştirin. Üzerini kapakla kapatın. Ters çevirin ve diğer tarafını da pişirin. Pişince tepsiye alın ve soğutup kuru hal alana kadar bekleyin.

Üzerine elmaları rendeleyip suyunu çekene kadar pişirin. Soğuyunca çekilmiş cevizi katın ve karıştırın. Pişen tartın üzerine yayın.

